

Утверждаю:
МБОУ Русской СОШ
им. М.Н. Алексеева
Г.В. Колянко

Приказ №266 от 28.11.2025 г

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Русская средняя общеобразовательная школа

имени Героя Советского Союза М.Н. Алексеева

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ЗАВТРАК

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

Зимне-весенний период

Меню разработано по "Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания при образовательных школах"
под общей редакцией В.Т.Лапшиной, 2004 года

с. Русское

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	омлет натуральный	200	15,0	30,0	3,0	290,0	340
	солёный огурец	75	1,0	0,0	1,0	10,0	к/к
	кондитерское изделие	20	1,0	9,0	19,0	60,0	к/к
	хлеб пшеничный	90	2,0	0,0	15,0	73,0	к/к
	какао с молоком сгущенным	200	7,0	8,0	29,0	213,0	694
итого за завтрак		585	26,0	47,0	67,0	646,0	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	запеканка из творога	200	28,0	21,0	23,0	374,0	366
	фрукты	100	1	0	8	47	к/к
	кондитерское изделие	20	1,0	9,0	19,0	60,0	к/к
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	40,0	685
итого за завтрак		545	30,2	30,0	64,0	521,0	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	3,2	6,1	30,0	260,0	355
	бутерброд с сыром	30/15	9,8	6,7	17,6	231,0	3
	фрукты	100	0,4	0,2	9,7	39	к/к
	кофейный напиток	200	2,4	2,9	28,0	97,0	692
итого за завтрак		545	15,8	15,9	85,3	627,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	плов из птицы или кролика	200	30,0	15,0	32,0	368,0	492
	Салат из квашеной капусты	70	3,0	7,0	35,0	78,0	45
	кондитерское изделие	20	1,0	9,0	19,0	38,0	к/к
	чай с лимоном	200	0,0	0,0	15,2	56,0	686
	хлеб пшеничный	90	2,4	0,3	14,6	73,0	к/к
итого за завтрак		580	36,4	31,3	115,8	613,0	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	суп молочный с крупой (манка)	200	6,1	11,9	32,3	225,0	161
	фрукты	100	1	0	8	47	к/к
	кондитерское изделие	20	2,0	6,0	18,0	116,0	к/к
	какао с молоком сгущенным	200	7,0	8,0	29,0	213,0	694
итого за завтрак		520	16,1	25,9	87,3	601,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	пудинг из творога(запеченный)	200	27,0	17,0	41,0	401,0	362
	фрукты	100	2	0	22	89	к/к
	кондитерское изделие	20	1,8	10,2	25,4	195,0	к/к
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	40,0	685
итого за завтрак		520	31,0	27,2	102,4	725,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Каша боярская (из пшена с изюмом)	200	6,4	18,3	41,7	278,0	304
	бутерброд с сыром	30/15	9,8	6,7	17,6	231,0	3
	фрукты	100	2	0	22	89	к/к
	кофейный напиток	200	2,0	3,0	28,0	97,0	692
итого за завтрак		545	20,2	28,0	109,3	695,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	жаркое по -домашнему	200	32,0	26,0	30,0	326,0	436
	фрукты	100	0,9	0,2	8,1	47	к/к
	хлеб пшеничный	90	2,4	0,3	14,6	73,0	к/к
	солёный огурец	70	1,0	0,1	1,0	10,0	к/к
	какао с молоком сгущенным	200	7,0	8,0	29,0	213,0	694
итого за завтрак		660	43,3	34,6	82,7	669,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	макароны запеченные с яйцом	200	9,0	17,0	30,0	434,0	335
	чай с лимоном	200	0,0	0,0	15,0	56,0	686
	фрукты	100	0	0	10	39	к/к
	Кондитерское изделие	20	1,0	9,0	19,0	38,0	к/к
итого за завтрак		520	10,0	26,0	74,0	567,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	рыба отварная	100	11,1	2,0	0,0	64,0	369
	Соус сметанный	10	3,0	3,9	29,8	127,0	600
	картофель отварной	180	3,6	9,1	28,6	217,0	518
	хлеб пшеничный	90	2,0	0,0	15,0	73,0	к/к
	Кондитерское изделие	20	1,0	9,0	19,0	38,0	к/к
	чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,0	40,0	685
итого за завтрак		665	20,7	24,0	106,4	559,0	